



2022.1.12
関中学校
保健室 No.14

みなさん、冬休みはどのように過ごしていらっしゃいますか？ゆっくり過ごせましたか？
新年を迎え、なにか目標を立てて取り組めるといいですね！新しいことを始めるなら、
今がチャンスです。

冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人は、早寝・早起きを心掛けて、正しい生活リズムに戻しましょう！今年もよろしくお願いします。



引き続き...

感染症対策を忘れずに!!

各地でオミクロン株が流行し始めています。

気を引き締めて、それぞれがしっかり対策しましょう!

換気をしよう!

寒い日が続きますが、教室は、常時換気を行ってください。寒い日は、風が当たらない様に上部の窓を開けて下さい。それでも寒い人は、制服の上にウインドブレーカーを着たり、ホッカイロを貼ったりするなどの工夫をしましょう。

体調が悪い時は無理をしない!

朝の検温・健康観察は引き続き
オンラインによる入力を8:20までに
忘れずをお願いします。



登校前に体調が悪いと感じたら、無理せずに休みましょう。症状や状況に応じては、出席停止の対応をしますので、ご相談ください。また学校にきてから体調が悪くなったら、我慢せずに保健室にきてください。

また、学校を体調不良で欠席する際には、感染症状況の把握のため、発熱の有無や症状も合わせてご連絡ください。

ソーシャルディスタンスを意識しよう!

休み時間やマスクを外して活動している時(部活中・体育)は特に注意して、ソーシャルディスタンスを保ちましょう!

受験生のみなさんへ



- ☑ 朝起きたら太陽の光を浴びる
- ☑ 日中の軽い運動も◎
- ☑ 夕食は早めに済ませる
- ☑ お風呂でリラックス
- ☑ スマホやゲームを布団に持ち込まない

試験までもう少し。
無理せず、朝型のリズムを作りましょう。

2月 カウンセリング室の予定

～深瀬スクールカウンセラー～

7日 午後
21日 午前
28日 午後

*時間を調整しますので、希望される生徒・保護者の方は
担当:麻生までご連絡ください*